

HAUT COUTURE

ANTI-AGING

Wer schön sein will, muss nicht schneiden. Sanfte Sticheleien, Laserpower und stetig neue Wirkstoff-Stars versprechen Wunder der Hautverjüngung – ganz ohne Skalpell. Aber was wirkt tatsächlich? Eine Schönheitsexpertin klärt auf.

Text Monika Kulig

ünger, frischer, straffer: In den Wiener Beauty-Praxen herrscht zum Sommerende Hochbetrieb. Schnell schön zum Arbeitsbeginn und das ganz ohne Schnitt und dramatische Nebenwirkungen – unblutige Glättungsmethoden rasen zurzeit die Beliebtheitsskala hoch und sollen für ein faltenfreies Hautbild sorgen. Auch in den Produktregalen türmen sich Tiegel und Tuben mit innovativen Wunderwirkstoffen. Das Anti-Aging-Angebot ist riesig, aber was „entfaltet“ wirklich? wienlive-Redakteurin Monika Kulig bat Dermatologin Dr. Elke Janig vom Schönheitsinstitut „Kuzbari“ um Erleuchtung.

wienlive: Viele Anti-Age-Produkte versprechen, Falten einfach „wegzubügeln“. Wie viel kann man mit Cremes wirklich erreichen? Wo sind die Grenzen der Kosmetik?

Dr. Janig: In meiner Praxis sehe ich viele Gesichter und kann bestätigen, dass durch eine konsequente Pflege mit regelmäßigen kosmetischen Anwendungen sehr viel erreicht werden kann. Die wirkliche Stärke der Kosmetik ist die Vorbeugung. Grenzen existieren insbesondere dann, wenn spezifische Hauterkrankungen vorliegen, oder wenn die Veränderungen so fortgeschritten sind, dass man nur mit einer medizinischen Behandlung wirklich effizient weiterkommt. Es ist wichtig zu erkennen, wo Möglichkeiten, aber auch wo die Grenzen der Kosmetik sind. Leider sehe ich oft, dass Patienten viel Geld für kosmetische Artikel ausgeben, obwohl ihnen mit einer dermatologischen Behandlung weit besser geholfen wäre – im Endeffekt kommt man so schneller zum Ziel und ganz nebenbei spart man so auch Geld und Mühen.

wienlive: Die körpereigene Substanz Hyaluronsäure wird zurzeit als Faltenkiller – sowohl in der Kosmetikbranche als auch ästhetischen Medizin – besonders gehypt. Wie wirkt sie und was passiert bei der Unterspritzung?

Dr. Janig: Im Laufe des Lebens verliert die Unterhaut im Gesicht immer mehr Grundsubstanz, vor allem Hyaluronsäure, aber auch

elastische und kollagene Fasern. Nun haben wir die Möglichkeit, genau diese Hyaluronsäure dem Körper wieder zurückzugeben. Zusätzlich konnten neueste Studien zeigen, dass Hyaluronsäuren auch die körpereigene Kollagenbildung ankurbeln. Neuerdings stehen auch sehr leichte Hyaluronsäuren zur Verfügung, mit denen man mittels Unterspritzung sehr oberflächlich Depots setzt und dadurch feinste Fältchen „weghaucht“ und somit das Hautbild auffrischt – das Verfahren nennt sich „Skin Boosting“. Der einzige Nachteil ist, dass Hyaluronsäuren nach einiger Zeit vom Körper abgebaut werden. Nebenwirkungen sind selten – manchmal kann die Schwellung einige Tage andauern, sehr selten sind Reaktionen mit Knötchenbildung. Da die Einstiche etwas unangenehm sein können, betäuben wir zuvor die Einstichstellen, so kann die Behandlung schmerzarm gestaltet werden. →



1. Gleich 6 angemeldete Patente: „Prodigy Re-Plasty Pro Filler“ von Helena Rubinstein um € 260,-
2. „Hyaluron-Filler Serum-Konzentrat“ von Eucerin um € 32,95
3. Luxusgut: „Ultimate The Concentrate“ von Sensai um € 655,-



ERFOLGSPROBT. Dr. Elke Janig behandelt im renommierten Schönheitsinstitut „Kuzbari“, das neben chirurgischen Eingriffen eine breite Palette an erstklassigen kosmetischen Behandlungen anbietet. www.kuzbari.at, 1., Körntner Straße 51

4. Frau Dr. Janigs Favorit: „Ultra Facial Defense SPF 50“ von SkinCeuticals um € 30,- 5. „High Potency Evening Repair“ von Perricone MD um € 108,- über www.niche-beauty.at 6. „Derma Cellular Ultimate Derma Optimizer Serum“ von Doctor Babo um € 90,- 7. „Benefiance WrinkleResist 24 Day Cream“ von Shiseido um € 75,95 8. „Repairwear Laser Focus“ von Clinique um € 60,- erhältlich ab Mitte September.



wienlive: Welche effizienten Behandlungen gegen Falten sind noch auf dem Vormarsch?

Dr. Janig: Gegen mimische Falten, wie Stirnfalten, Zornesfalten und Krähenfüße, ist eine Behandlung mit Botulinumtoxin noch immer ungeschlagene Nummer eins. Hier gilt: Alle Linien, die man aktiv produzieren kann, kann man prinzipiell mit Botulinumtoxin behandeln. Die Resultate zeigen sich langsam, sind nach 10 Tagen voll sichtbar und halten 3-6 Monate an. Die Behandlung kann grundsätzlich beliebig oft wiederholt werden. Oft ist es aber so, dass sich durch die abgeschwächte Mimik im Laufe der Zeit immer weniger Falten bilden, somit die Zeiträume zwischen den einzelnen Terminen weiter werden und auch die Dosis reduziert werden kann.

wienlive: Was kann man gegen feine Fältchen tun, z.B. im Augenbereich?

Dr. Janig: Feine Falten um Augen, Mund oder Wangen können effizient mit einem mitteltiefen Peeling, Fraxel Laser oder Needling behandelt werden. Dabei ist eine „down time“ von 1-5 Tagen einzuplanen. Bei allen drei Methoden werden die eigenen Zellen in der Unterhaut stimuliert und dadurch die körpereigene Produktion von elastischen und kollagenen Fasern sowie der Grundsubstanz angekurbelt. Sichtbarer Effekt ist eine gestraffte, erfrischte Hauttextur und eine Reduktion feiner Falten. Meine Patienten schätzen diese Methoden, weil sie sehr natürliche

Ergebnisse liefern und keine große Ausfallszeit einzuplanen ist.

wienlive: Inwiefern kann ich mit einem gesunden Lebensstil den Alterungsprozess hinauszögern?

Dr. Janig: Nachgewiesen ist, dass ein „zu viel“ an Kalorien und Fetten und ein „zu wenig“ an körperlicher Betätigung schädlich für den Körper ist und neben verschiedensten Krankheiten auch zu einer Verkürzung der Lebenszeit führt. Was die Einnahme von Antioxidantien betrifft, liegen uns nicht ausreichende Studien vor, um eine abschließende Empfehlung abgeben zu können. Ich persönlich achte darauf, viel frisches Obst und Gemüse zu essen, möglichst jahreszeitengerecht und am besten direkt vom Markt oder vom Bauern.

wienlive: Wie schaut Ihre persönliche Beauty-Routine aus?

Dr. Janig: Ich verwende besonders gerne „Ultra Facial Defence“ mit SPF 50 und „Blemish & Age Defense“ Serum von SkinCeuticals. Diese Produkte schützen vor schädlichen UV-Strahlen, versorgen die Haut perfekt mit Antioxidantien und beugen zusätzlich Hautunreinheiten vor. Zweimal im Jahr versuche ich ein medizinisches Peeling zu machen, wobei ich auch eine Zeit wählen muss, in der ich 5 Tage mit leicht geröteter, schuppender Haut verbringen kann und keine wichtigen Termine anstehen. Der Effekt ist aber so überragend gut, dass ich immer eine Lücke finde. ●

Anti-Aging leicht gemacht:

10 Beauty-Tipps von Dr. Elke Janig

1. NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH

Versuchen Sie trotz Alltagsstress, täglich Ruhe zu finden und gönnen Sie sich etwas Gutes z.B. eine angenehme Gesichtsbehandlung.

2. ESSEN SIE SICH GESUND

Für Naschkatzen empfehlenswert: Statt Schokolade Beeren naschen – schmecken köstlich und sind voller Vitamine und Antioxidantien.

3. WASSER TRINKEN

Damit es nicht langweilig schmeckt z.B. mit frischem Ingwer, Zitronengras, Zitronenmelisse oder Minze verfeinern. Auch top: Verveine Tee!

4. LASSEN SIE SICH NICHT VON IHREN FALTEN STRESSEN

Ja, ich persönlich verzichte gerne auf Zornesfalten und verwende regelmäßige Botox. Die Kunst ist es, Botox so anzuwenden, dass es nicht „gebotoxt“ aussieht.

5. GEHEN SIE NICHT UNGESCHÜTZT IN DIE SONNE

So gut die Sonne unserem Gemüt tut, so schlecht ist sie für unsere Haut. UV-Strahlung ist ein wesentlicher Faktor bei der Hautalterung und der Entstehung von Hautkrebs.

6. DER TÄGLICHE SCHÖNHEITSSCHLAF

Schlafen macht schön! Die Haut erholt sich und die Augen sind wach. Und ganz ehrlich: Ausgeschlafen macht der Tag einfach mehr Spaß und obendrein geht viel mehr weiter.

7. SPORT IST WELLNESS FÜR DIE HAUT

Die Abwechslung bringt den Spaß, lässt überflüssige Kilos schmelzen und regt die Durchblutung der Haut an.

8. DR. PEELING

Medizinische Peelings erzielen wunderbare Ergebnisse bei Akne, Sonnenschäden und Fältchen.

9. ENDLICH NICHTRAUCHER

Die Vernunft sollte siegen, denn ein schönes Hautbild ist der eine, etliche Lebensjahre mehr der andere positive Effekt.

10. DAS WICHTIGSTE IST FRÖHLICHKEIT

Ja, wirklich! Man kann nicht fröhlich genug sein. Viel Lachen und Humor machen glücklich – nicht nur Ihre Umgebung, sondern vor allem Sie selbst! Und strahlende Augen sind das schönste Accessoire, nicht nur an Frauen.